

# Een tuut in je oor, rust in je hoofd

Het kan zoemen, brommen, kraken, piepen, tuten, fluiten of suizen. Niemand anders hoort het, maar zelf word je er knettergek van. Toch kan een multidisciplinaire aanpak van tinnitus de rust in je hoofd terugbrengen.

KARI VAN HOORICK

**L**iefst 30 procent van de Belgen heeft af te rekenen met oorsuizen (tinnitus). Dat aantal gaat al jaren in stijgende lijn. En die onophoudelijke tuut treft alle leeftijdsgroepen. Maar de klachten zijn lang niet bij iedereen even storend. Soms is de tuut tijdelijk en verdwijnt hij vanzelf, anderen ondervinden er weer weinig hinder van, maar er blijft de groep voor wie die tuut een uiterst vervelende en altijd aanwezige stoorzender is.

“Tinnitus is geen ziekte maar een symptoom dat aangeeft dat er iets fout loopt in je lichaam”, benadrukt audioloog prof. Bart Vinck (UGent). Hij legt zich al jaren toe op de behandeling van tinnitus en hyperacusis (overgevoeligheid voor geluid) en richtte On-Gehoord op, het eerste kennis- en expertisecentrum voor deze klacht. In veel gevallen ligt schade aan het binnenoer aan de basis van het fenomeen. Die kan te wijten zijn aan overmatige blootstelling aan geluid, ook virale en andere infecties kunnen de boosdoener zijn. “Maar de voornaamste reden voor het toenemend aantal tinnitusklachten is dat we ouder worden. Met de leeftijd treedt er onvermijdelijk slijtage en dus gehoorverlies op.”

## › KETTINGREACTIE

Wat speelt er zich precies af bij tinnitus? “Je binnenoor is uitgerust met duizenden gevoelige haarcellen. Die vangen op verschillende frequenties geluidsgolven op en seinen ze via je gehoorzenuw door naar je hersenen. Wanneer een aantal haarcellen beschadigd raakt, belandt er minder geluid in je oor en zal je brein daardoor vaststellen dat het minder geluid opvangt. Net zoals bij andere falende systemen, reageert je lichaam daarop door te gaan compenseren. Je gehoorzenuw zal het gebrek aan ‘volume’ oplossen door extra zenuwprikkels naar je hersenen te sturen. Je gehoorsysteem wordt hyperactief. Je hersenen herkennen die zenuwprikkels als geluid, hoewel ze niet afkomstig zijn uit je omgeving. Zo wordt het tinnitussignaal geboren.

## FANTOOMTOON

Sommige, meestal oudere mensen, kampen met een hoge toon. Bij anderen situeert de pieptoon of de ruis zich eerder op een lagere frequentie. “Dat stemt overeen met de frequentie waar de gehoorschade zich voordoet. Omdat je haarcellen daar geen geluid doorgeven, komt er een soort fantoomtoon in de plaats. Als je die gehoorschade niet behandelt, zal je lichaam dat chronische geluidssignaal blijven uitzenden, om te waarschuwen dat er wat aan de hand is”, vertelt prof. Bart Vinck.

‘Als ik mijn kaken beweeg, mijn mond open, of met mijn hoofd draai, verandert mijn tinnitus’. Voor deze bizarre maar frequente tinnitusklacht is er een logische verklaring. “Bij tinnitus is er sprake van een overactieve zenuwbaan tussen je oor en je hersenen. Vlakbij je gehoorzenuw loopt je aangezichtszenuw en tussen die twee kunnen bij bepaalde bewegingen elektrische vonken ‘overspringen’.”

## OVERGEVOELIGE OREN

Heel wat mensen kampen met een typische triade van klachten, waarbij oorsuizen in mindere of meerdere

## DO’S-AND-DON’TS

- **Gebruik geen ruisgeneratoren of andere toestellen die voor geluid zorgen om je tinnitus te lijf te gaan.** Door meer ruis op je oor te zetten om de pieptoon te overstemmen, raakt je gehoorzenuw nog meer overprikkeld en dat wakkert het tinnitussignaal net aan. Bovendien riskeer je nog overgevoeliger te worden voor geluid.
- **Luister overdag naar muziek op een normaal volume.** Niet om de tinnitus te overstemmen.
- **Speel ’s nachts geen muziek tegen tinnitus, maar maak het stil.** Muziek geeft een fout signaal aan je brein, dat hierdoor de slaap niet kan vatten.
- **Mijd experimentele therapieën zoals neuromodulatie, elektroshocks enz.** Daarvoor ontbreekt vandaag de wetenschappelijke evidentie.
- **Ontspan je schoudergordel.** Hou je schouders laag.
- **Zorg voor voldoende vochtige lucht in huis om te voorkomen dat je slijmvliezen uitdrogen.** Dit versterkt tinnitus.

mate gecombineerd wordt met gehoorverlies en het zustersymptoom hyperacusis. Dat laatste verwijst naar een overgevoeligheid voor tal van dagelijkse geluiden, zoals het in- en uitladen van de vaatwasser, messen en vorken die tegen elkaar tikken, stemmen enz. Ook die overgevoeligheid is meestal het gevolg van een teveel aan zenuwprikkels die in je oor worden doorgegeven. “Hyperacusis blijft in de schaduw van tinnitus, maar is voor veel mensen veel storender in hun dagelijks leven. Door dit onzichtbare en vaak onbegrepen probleem kunnen relaties zwaar onder druk komen te staan.”

## STRESS EN VERMOEIDHEID

Een ander obstakel waar mensen met tinnitus geregeld tegenaan lopen, is de negatieve beeldvorming en foute informatie. Leer ermee leven! is de boodschap die mensen met oorsuizen tot vandaag te horen krijgen. Prof. Bart Vinck bestrijdt die wijdverspreide mythe met klem. “Zo’n negatief verwachtingspatroon doet de angst en spanning toemen. We weten dat stress, vermoeidheid door slaaptkort en angst bepaalde stoffen in je brein vrijzetten. Die stoffen worden ook naar je oor gestuurd, dat op zijn beurt reageert door nog meer zenuwprikkels te produceren. Die komen bovenop de prikkels die er al waren door gehoorverlies. Zo ontstaat een vicieuze cirkel waarbij tinnitus en hyperacusis almaar verergeren. Stress veroorzaakt geen tinnitus, maar kan het wel versterken. Op dat moment gaat het symptoom je leven beheersen. Vaak eindigen die mensen dan met antidepressiva of zware slaapmedicatie, terwijl het onderliggende probleem niet wordt aangepakt.”

OVER TINNITUS – BART VINCK, KAREL VINGERHOETS  
– MANTEAU – 24,99 EURO – ISBN 9789022337219  
ON-GEHOORD.COM, TINNITUS.EXPERT



# Tinnitus aanpakken in 4 stappen

KARI VAN HOORICK

**M**et een holistisch zorgtraject op maat kan je tinnitus onder controle brengen. “We vertrekken van het verhaal van de patiënt. Tijdens een uitgebreid intakegesprek worden de triggers en oorzaken van je tinnitus in kaart gebracht en samen met je huisarts en NKO-arts worden mogelijke onderliggende medische problemen geïdentificeerd. Is er sprake van een middenooraandoening of anatomische afwijking, dan kan een medische ingreep aangewezen zijn. Een gespecialiseerde audioloog meet dan weer de ernst van je tinnitusgeluid en hyperacusis op. Veel aandacht gaat ook naar het verstrekken van de juiste informatie. Op basis van al die gegevens wordt dan het juiste zorgpad uitgestippeld”, schetst prof. Vinck de behandeling in het expertisecentrum.

Afhankelijk van je individuele noden zijn er verschillende opties, waarbij zowel op mentaal, emotioneel als fysiek niveau wordt gewerkt. In het centrum volgt een multidisciplinair team van NKO-artsen, audiologen, relaxatietherapeuten, psychotherapeuten, kinesiologen je behandeling intensief op. “Tijdens een opname van vijf dagen krijg je alle disciplines aangeboden. Dat werkt veel efficiënter dan een langdurige therapie. Op het einde van dat traject is tinnitus niet langer hinderlijk, bij 42% van de mensen is het geluid zelfs weg.”



## 1. GEHOORVERLIES

Is er matig tot ernstig gehoorverlies, dan is het herstellen van die verminderde input prioritair bij de behandeling

van tinnitus. “Toch zien we nog geregeld mensen die al lang met tinnitus kampen maar bij wie het gehoorverlies nog altijd niet gecorrigeerd is. ‘Uw gehoor is nog goed voor uw leeftijd’, krijgen ze vaak te horen, terwijl dat gehoorverlies wel degelijk onomkeerbaar is!”

Een hoorapparaat is in veel gevallen een goede oplossing. Zo wordt er weer meer omgevingsgeluid in je oor en naar je hersenen geleid. Dat helpt om je tinnitusklacht te onderdrukken. Ook bij hyperacusis kan een hoorapparaat de te sterke geluiden minder bedreigend maken. En het aanpassen van je hoorapparaat kan op termijn ook je zenuwbaan minder gevoelig maken, waardoor die minder onnodige geluidsprikkels naar je hersenen stuurt.”



## 2. SLAAP

De mate waarin tinnitus de slaap verstoort, is soms verrekend. Sommige patiënten slapen soms nog amper enkele uren per nacht en raken compleet uitgeput. “Dan mis je de energie om op te tornen tegen dat geluidssignaal. In zo’n gevallen wordt het herstel van de nachtrust prioritair aangepakt. Dat kan tijdelijk via ondersteunende slaapmedicatie die bij tinnitus werkt.”



## 3. BREIN

De verdere invulling van de behandeling hangt af van je profiel. Hoe denkt je brein over dat onophoudelijke geluidssignaal? “Om dat te begrijpen, moet je

weten hoe het brein functioneert. Stel, je wandelt in een bos en wat verderop lijkt een slang te kronkelen. Het emotiecentrum in je brein pikt dat beeld meteen op en reageert met ‘angst’ en ‘vluchten’. Maar tegelijk wordt dat beeld ook naar de frontale cortex van je brein gestuurd, waar het rationeel denken gebeurt. Die gaat datzelfde beeld toetsen aan wat het weet over slangen, namelijk dat ze bewegen. Dat doet het ‘ding’ op jouw pad niet. Zo ontdekt je brein dat wat daar ligt geen slang maar een ongevaarlijke tak is. Dat inzicht schakelt de angst uit en gooit je denken compleet om. Hetzelfde gebeurt bij tinnitus. Sommigen mensen met tinnitus zijn er 24 uur per dag mee bezig, waardoor hun brein het belangrijker en luider maakt. Maar mensen van wie het brein redeneert ‘dit is ongevaarlijk en gaat weer voorbij’, schakelen de angst uit. Dan wordt het mogelijk om het symptoom te vergeten.”

Je manier van denken kan je veranderen, onder meer via cognitieve gedragstherapie. Daarbij worden negatieve automatische gedachten geïdentificeerd, zoals ‘dit is voor heel mijn leven’ of ‘het wordt steeds erger’. Het zijn die gedachten en niet de pieptoon die je angst bezorgen. Door die negatieve gedachten te vervangen door positieve kan je dat patroon doorbreken.



## 4. ANGST, EMOTIES, SPANNING

Mensen zijn geen mentale robotten. “Dus moet er ook aandacht zijn voor onderliggende angst, spanningen in het dagelijks leven (werk, relaties...) die vaak al voor de tinnitus aanwezig waren en er invloed op hebben. Ook de fysieke spanning, onder meer rond nek en schouders, die daarmee samenhangt, moet mee aangepakt worden, via kinesitherapie, relaxatietherapie, ademhalingsoefeningen. Ook dat heeft een weerslag op je tinnitusklacht.”